

# 春は自律神経のバランスが乱れやすい季節



春になり体のだるさや頭痛を感じた経験はありませんか？このような体の不調は、自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経を整え、元気いっぱいの毎日を過ごしましょう！

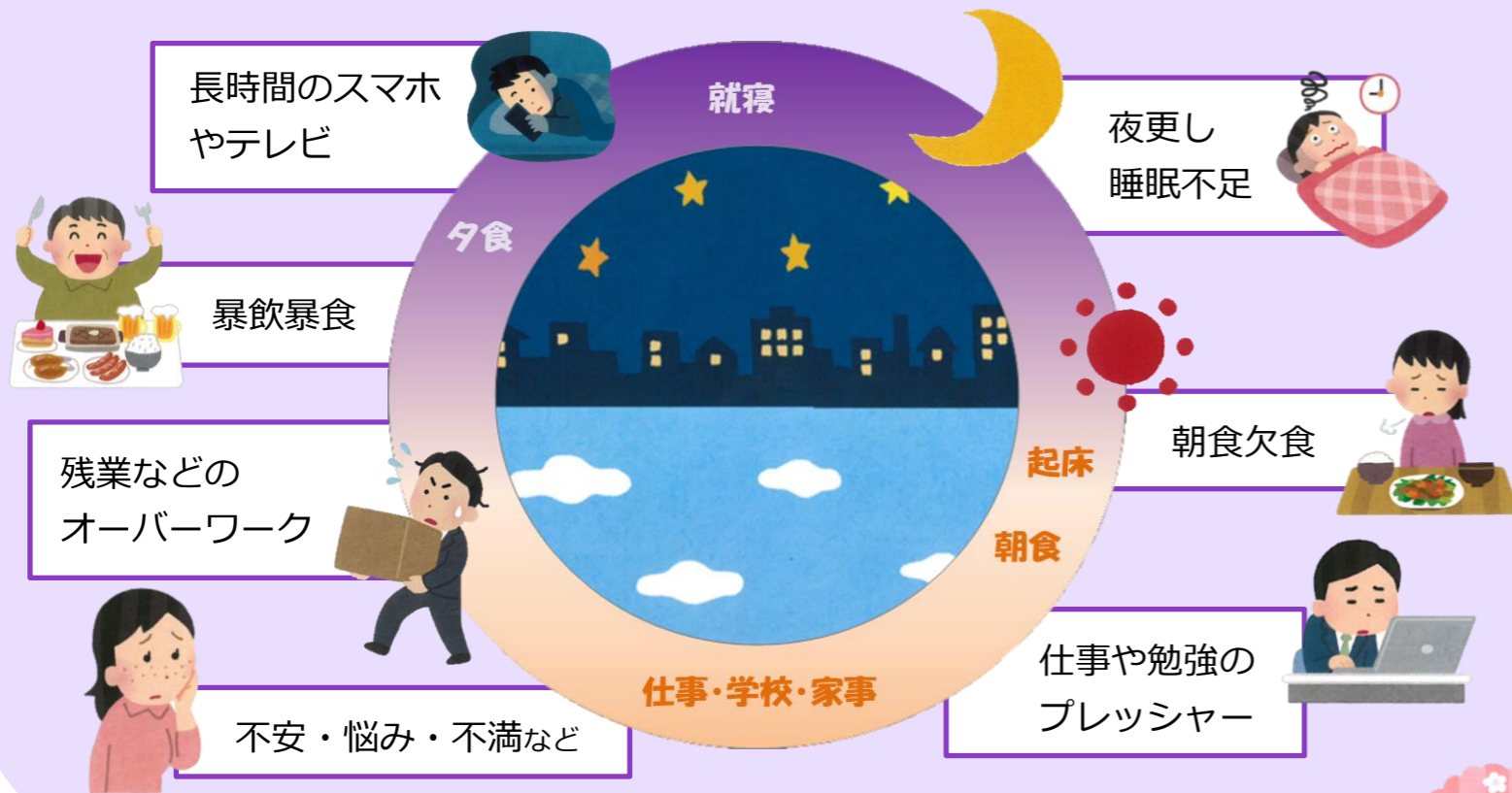
## ●自律神経のリズムと乱れる要因

自律神経には、『交感神経』と『副交感神経』があります。これらの神経は自分の意思とは関係なく自動的に働きます。活動的になる昼間は交感神経、休息する夜間は副交感神経が活発になります。

## ●バランスが乱れると？

自律神経は、体の色々な器官をコントロールしているためバランスが乱れると体のあらゆる場所に身体的症状が現れます。また、落ち込みや不安などの精神的な症状を伴うこともあります。

### 生活リズムや感情の乱れが自律神経のバランスを乱す！



頭痛・耳鳴り



便秘・下痢  
吐き気



咳・息のつまり



動悸



不安・イライラ  
など

## ●生活を見直そう

### 《 基本の食事 》

- \* 1日3食バランスよく食べる。
- \* 食事時間はできるだけ毎日同じ時間に。  
→ とくに夕食は、**就寝2~3時間前**には済ませましょう！



### 《 適度な運動 》

- \* **週2~3日、1回30分**の運動習慣を身につける。  
→ 無理な運動は自律神経を乱す要因になることがあります。  
自分に合ったペースで行いましょう。



### 《 十分な休息 》

- \* 睡眠の質を高め、**快眠**を心がける。  
→ 緊張や興奮は睡眠を妨げます。入浴やストレッチでリラックスしましょう。  
また、就寝1時間前にはスマホ等の操作を控え部屋を暗くしましょう。



### ●春は自律神経のバランスが乱れやすいのはなぜ？

自律神経のリズムは時間だけでなく、季節も関係します。暑い夏は交感神経、寒い冬は副交感神経が活発に働きます。そのため、寒暖差の大きい季節の変わり目は自律神経のバランスが乱れやすくなります。また、春は年度の始まりであり異動や転居など環境の変化により自律神経が乱れることがあります。



# 自律神経を整えるために！

## ● 自律神経のバランスを整えるには朝食が重要！

朝食を欠食する人ほど、疲労感を感じやすいやイライラしやすいなどの研究報告があるように朝食は自律神経のバランスに影響を与えます。



### 《時間がない朝にオススメ》

できる限り炭水化物・たんぱく質・野菜のをそろえた食事を心がけましょう。

#### POINT① 事前に作っておく

調理が必要な味噌汁やお浸しは前日に準備をすると朝の手間が省けます。また、味噌汁を具たくさんにすれば手軽に野菜がとれます。



卵かけごはん



具たくさんみそ汁



ほうれん草のお浸し

#### POINT② パターンを決める

パターンを決めればメニューに悩むことはありません。チーズやハム・卵をトッピングするとたんぱく質が補えます。また、トッピングを変えることでレパートリーも広がります。



ピザトースト



ハム入りサラダ



ブラックコーヒー

#### POINT③ そのまま食べられるものを活用

準備が難しい方は、調理しなくてもそのまま食べられるものを活用しましょう。野菜が摂れない場合は、雑穀入りのシリアルや果物でビタミン・ミネラルを補いましょう。



シリアル



ヨーグルト



バナナ

#### こんな朝食には注意！

簡単に用意ができるからといって菓子パンとカフェオレのように糖質を多く含むものを摂りすぎると生活習慣病の危険性が高まりますので控えましょう。



メロンパン



砂糖入りカフェオレ

### +α 積極的に摂りたいリラックス効果がある栄養素！

● **マグネシウム** は神経の伝達を正常に保ちストレスを緩和する効果があります。

【マグネシウムを多く含むもの】



アーモンド



大豆



ほうれん草 など

● **GABA (ギャバ)** はストレスの緩和効果に加えて安眠や血圧低下効果も期待できます。

【GABAを多く含むもの】



トマト



きのこ



納豆 など

# ●リラックス方法を見つける

自律神経のバランスを整えるために、入浴やストレッチなど自分にあったリラックス方法を見つけ日常生活に取り入れてみましょう。



## 《リラックス効果があるストレッチ》

ストレッチを行うことで副交感神経が優位になり、体だけではなく心のリラックス効果が期待できます。呼吸に合わせてゆっくりとしたテンポで行いましょう。

### 腕のストレッチ

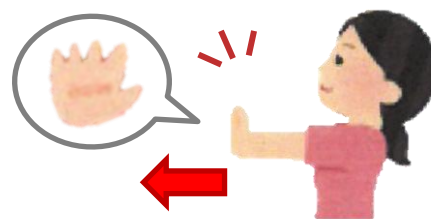
①腕を前に突き出し、両手を握ってこぶしを作り力を入れる。



②そのままひじを曲げて、こぶしを肩に引きつける。



③勢いよく腕を前に伸ばしながら手のひらを開いて、力を抜く。



### 肩のストレッチ

①両肩をギュッと持ち上げるようにして力を入れる。

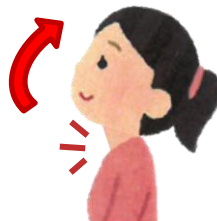


②肩をストンと落として力を抜く。



### 首のストレッチ

①あごを上げて首に力を入れる。

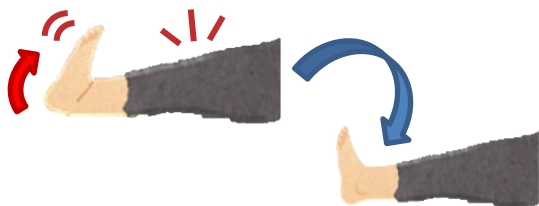


②首を自然に前に下げて力を抜く。

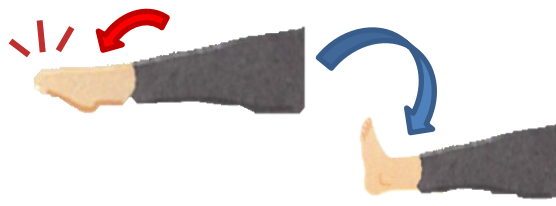


### 足のストレッチ

①つま先をすねに近づけるように反らして、足全体に力を入れる。その後、力を抜く。



②つま先を伸ばして、足全体に力を入れる。その後、力を抜く。



他にも、音楽を聴くことや歌を歌うことも体をリラックスさせるのに効果的です。小鳥のさえずりや波など自然界の音を取り入れたヒーリングサウンドがリラックス効果が大きいとされていますが、好きな曲やその時の気分に合った音楽を選ぶのもいいですね。

